

彰化縣立和美高中多元評量作品

110 學年度 第一學期 綜合活動領域 設計者：蔡佳蓓

壹、方案名稱：情緒

貳、評量內容

一、主題：(康軒版二上)

第五主題 美麗心境界 第一單元 從「心」出發

二、設計理念：

以牌卡當作媒介，並搭配學習單及活動，讓學生感受「情緒」無所不在，唯有學習透過學習檢視情緒蘊含的訊息，理解抒發負面情緒的重要性，妥善管理情緒，才能體會生命的美好。

三、評量內容說明(請附評量內容)。

▲評量方式

1. 觀察學生態度評定 60%
2. 分組報告與討論 20%
3. 資料蒐集與分享 20%

▲學習表現：1d-IV-1 覺察個人的心理困擾與影響因素，運用適當策略或資源，促進心理健康。

▲評量規準如下：

A	B	C	D	E
能運用合宜的策略或資源，調適各種心理困擾與逆境，培養正向思考模式、生活習慣等，促進心理健康。	能分析個人或家庭生活習慣及面對困境的思考模式，並提出因應與調適的策略或資源。	能覺察因個人或家庭變化產生的逆境與心理困擾，並蒐集調適的相關資源。	能表達面對個人或家庭變化產生的情緒經驗。	未達 D 級

四、實施情形說明

(一)引起動機

1. 情緒用詞:先說明解釋課本第 96 頁中的情緒用詞，讓學生了解如何用文字敘述自己的情緒。

2. 畫說情緒:利用說書人牌卡，每組派一位學生當代表，讓學生先選一張

卡，可以代表近期的心情，並將答案是先寫在便利貼上，讓其他組猜，各組將答案寫在白板上。

小組得分方式:完全正確:3分、接近:2分、正負面情緒:1分。

(二)發展活動一：情緒放大鏡

用投影片介紹情緒辨識方法，再利用學習單「情緒臉譜」，先讓學生紀錄一天中情緒的變化，並檢視自己最近的情緒變化，並透過情緒周記方式，紀錄一周內發生的重大事件，以及事件所帶來的情緒狀態，以理解情緒對行為的影響。

(三)發展活動二：心情決定在我

用投影片說明理性及非理性想法的定義，並用學習單讓學生透過範例去釐清觀念。之後介紹理情 ABC 法，讓學生自行提出近期事件，產生的非理性想法，以及相關的情緒反應，並引導理性想法，及不同的結果。

五、評量成果

(一)

學生自我檢視情緒狀態	學生能正確描述自我情緒狀態
教師說明情緒與反應的關係	學生能舉例事件及相關情緒
教師說明理情 ABC	學生能舉例及應用理情 ABC

(二)學生作品

二上輔導 情緒 蘇佳穎老師 110

情緒臉譜

情緒是很奇妙的東西，有人說它像陣風，來的快去得快，有人說它是無控制的小精靈，讓我們進入情緒的世界吧！

一、下圖為各種情緒臉譜，請填上今天的情緒①上午②下午③現在④昨天晚上

二、我認為我的情緒

- 近期我的情緒大部分為快樂 口悲傷 口憤怒 口焦慮 口其他
- 我最常用來表達情緒的方式：口說出來 口用表情表現 口用動作表現 口藏在心裡 口其他
- 我覺得我平常的情緒起伏程度為：
 很穩定 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 很不穩定

三、情緒日記

回想一周內發生的事件，並感受自己的情緒，記錄下來。

日期	情境事件描述	當時的情緒狀態	當時的反應
10/5	跟朋友聊天被對方感到煩	情緒感受：傷心、自責	情緒想法：把想說的都說出來，跟別的朋友談過，也看傷心的小電影

	評分			
	很好(A)	普通(B)	改進(C)	糟糕(D)
內容豐富，符合所教，態度認真				
			內容尚可	未完成

情緒臉譜：教導學生辨識情緒，並記錄一周內的情緒變化

我的情緒與想法

班級：206

◎ 理性的想法：能符合現實、客觀、合理、合宜

- 符合現實——屋外正在下雨，我超過了約定的時間 10 分鐘……
- 客觀——我的成績比上次進步了 10 分……
- 合理——人不是聖賢，總會有犯錯的時候……
- 合邏輯——因為我遲到了，所以小華才生氣的……

◎ 非理性的想法：不合理、缺乏清楚的思考，易引起負面情緒的想法。

- 誇大：
 - * 受不了——我受不了媽媽的唠叨，我受不了一直唸書……
 - * 糟糕透了——整文晚會表演節目時出錯，真是丟臉丟死了……
 - * 以偏至全——A 同學不喜歡我，代表所有的同學都不喜歡我……
- 不切實際的需求：
 - * 應該——我應該要贏小明的，他們應該順著我的心意……
 - * 必須——我必須要讓每個人都喜歡我……
 - * 一定——我一定要拿第一名，我才是最棒的……

◎ 如何分辨理性、非理性想法

- 是否會造成困擾，傷害到自己，影響和別人的關係，使你不能達到目標。
- 找尋線索，根據關鍵字檢視是否有非理性的字眼出現。(例如：一定……)
- 說明理由，看是否合理的想法。

◎ 動腦時間

- 分辨理性與非理性想法……
 - * 把補習費 2000 元弄丟了，回家我一定被爸爸打死的……非理性
 - * 我必須要贏過小華，我才能證明我是最棒的……非理性
 - * 東東不喜歡我，所以他的好朋友西也也不喜歡我……非理性
 - * 因為我常常取笑攻擊咪咪，所以咪咪才不理我……理性
- 和同學約好要去逛街(或去打球)，但同學卻因為媽媽不准而無法赴約……
 - * 理性想法是……
 - * 應該跟事情還沒做完
 - * 非理性想法是……
 - * 沒赴約的同學一定是討厭我
- 因為上課拿手機起來看而被老師糾正，且被媽媽禁止帶手機到校一個月……
 - * 理性想法是……
 - * 我不應該把手機拿出來
 - * 非理性想法是……
 - * 一定是老師討厭我

我的情緒與想法：釐清理性與非理性想法，並透過理情 ABC 法，去了解情緒對事件的影響。

參、省思

1. 在畫說情緒單元中，原本課本設計讓學生用繪畫方式來表達情緒，但考量到個別的繪畫能力不同，因此採用牌卡(說書人)來代替自我繪圖，且說書人牌卡中每張卡蘊含許多隱喻，可以讓學生於選擇時，產生自我內心狀態對應的投射，更適合作為此單元的媒材。

2. 在情緒周記部分，課本是設計每天需要記錄，但考量輔導課一周僅1次上課時間，因此改以一周內一次重大事件的紀錄，並從此延伸去做討論，亦可達到相同效果。
3. 學生在記錄情緒周記中的重大事件，以及相關延伸的情緒反應時，較無法用文字陳述完整事件過程，以及情緒轉折的心路歷程，表示學生對於情緒與事件的理解能力仍然有限，推測跟學生的生活經驗體認較為單純，無法深入思辨，可能需藉由多元學習管道以激發這方面的生活體認。
4. 本單元可做的多元評量包括，分組活動(畫我情緒)、課堂討論參與、學習單評量等，若時間允許，未來將可能會在失落單元中，加入小書創作部分，透過書寫去談寫個人失落經驗及情緒復原。

肆、上課情形

	<p>小組討論選取代表性的牌卡</p>
	<p>小組討論牌卡隱藏的訊息</p>



小組代表上台說明所選擇的牌卡



其他組員猜測牌卡代表的情緒用詞